

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Küllli Joasaar

KIINDUMUSSUHTE SEOS TÄNUMEELE, SUHTERAHULOLU JA  
VAJADUSEGA KOGNITIIVSE SELGUSE JÄRELE

Magistritöö

Juhendaja: Toivo Aavik, PhD

Tartu 2017

## **Kiindumussuhte seos tänumeele, suhterahulolu ja vajadusega kognitiivse selguse järele**

### **Kokkuvõte**

Käesoleva töö eesmärk oli uurida, kuidas täiskasvanu kiindumussuhte laad on seotud tänumeele, suhtega rahulolu ja vajadusega kognitiivse selguse järele. Lisaks uuriti gruppidevahelisi erinevusi soost, haridustasemest ja suhte staatusest lähtuvalt. Valimis oli 853 inimest (140 meest ja 713 naist) vanuses 18 kuni 67 aastat. Osalejad täitsid täiskasvanu kiindumussuhte küsimustiku (ECR-S), kognitiivse selguse vajaduse küsimustiku (NFCS) ning tänumeele küsimustiku (SGRAT). Tulemustest selgus, et kõrgem vajadus kognitiivse selguse järele on seotud kõrgema ärevusega, kuid mitte vältimisega. Samuti leiti kõrgema ärevuse ja vältimise ning kognitiivse selguse vajaduse seos madalama tänumeelega. Paarisuhte kestus on seotud kõrgema tänumeele ning madalama ärevusega, vältimisega statistiliselt olulist seost ei leitud. Vallalised on ebaturvalisema kiindumusstiiliga, s.t. ärevamad ja vältivamad kui abielus ning vabaabielus olevad inimesed. Abieluinimestel on kõrgem vajadus kognitiivse selguse järele kui vallalistel ja vabaabielus olevatel inimestel. Samuti ilmnes kõrgema ärevuse ja vältimise seos madalama suhterahuloluga. Ärevus, vältimine ja tänumeel olid olulised tunnused suhterahulolu ennustamisel, kirjeldades 40% variatiivsusest. Töös on välja on toodud tulemuste võimalikud põhjused ja mõjud ning uuringu edasiarenduse võimalused.

Märksõnad: täiskasvanu kiindumussuhe, ärevus, vältimine, tänumeel, vajadus kognitiivse selguse järele, suhterahulolu.

## **Adult attachment: associations with gratitude, relationship satisfaction and need for cognitive closure**

### **Abstract**

The aim of this study was to evaluate the associations between adult attachment style, gratitude, relationship satisfaction and need for cognitive closure. The sample consisted of 853 individuals (140 men and 713 women), aged between 18-67 years. The participants completed Experiences in Close Relationship Scale Short Form (ECR-S), Gratitude, Resentment and Appreciation Test – Short (SGRAT) and Need for Closure Scale (NFCS). The results revealed that higher need for cognitive closure is associated with higher attachment anxiety, but not with attachment avoidance. Also, when the attachment anxiety and avoidance is higher, as well as need for cognitive closure, then the gratitude is lower. The duration of romantic relationship is associated with higher gratitude and lower anxiety, but not with avoidance. However, single people are more insecurely attached than people who are in a relationship. Married people have higher need for cognitive closure than single people or people who are in a relationship, but unmarried. Attachment anxiety, avoidance and gratitude are statistically significant predictors of relationship satisfaction, describing 40% of its variance. There are possible causes and effects of the results discussed in the study and future implications.

**Keywords:** adult attachment, anxiety, avoidance, gratitude, need for cognitive closure, relationship satisfaction.

## Sisukord

Kokkuvõte .....	2
Abstract .....	3
Sisukord.....	4
Sissejuhatus .....	5
Kiindumussuhte teooria.....	5
Kiindumussuhe ja vajadus kognitiivse selguse järele.....	7
Tänumeel kiindumussuhtes .....	9
Käesolev uurimus .....	11
Meetod.....	12
Valim .....	12
Protseduur.....	12
Mõõtevahendid .....	12
Demograafilised näitajad. ....	12
Vajadus selguse järele.....	12
Täiskasvanu kiindumussuhte laad.....	13
Tänumeel.....	14
Suhtega rahulolu. ....	14
Andmeanalüüs .....	14
Tulemused .....	15
Arutelu ja järeldused .....	21
Tänuavaldus .....	26
Viited.....	26
Lihthitsents .....	31

## Sissejuhatus

### Kiindumussuhte teooria

Kiindumussuhte teooria on tänapäeval valdavaks aluseks lähisuhete protsesside mõistmisel. Kuigi Bowlby kiindumussuhete teooria kirjeldas algupäraselt imiku ja tema hooldaja suhet, uskus temagi, et kiindumus iseloomustab inimese suhtekogemust „hällist hauani“ (Bowlby, 1979). Kiindumussuhe kujuneb imikueas ning tuleneb lapse vajadusest kaitse, lohutuse ja hoolitsuse järele. Kiindumussüsteemi funktsiooniks on kaitsta inimest ohu eest ja seda pakub kiindumusobjekt (Mikulincer & Shaver, 2007). Bowlby (1988) tõi välja, et kiindumussüsteem on elutähtis imikueas, aga see on aktiveeritud terve elu jooksul, avaldades mõtetes, tunnetes ja käitumistes, mis on seotud abi otsimisega. Hazan ja Shaver (1987) olid ühed esimesed, kes uurisid Bowlby ideid romantiliste suhete kontekstis. Nad leidsid, et partnerite vahel tekkiv emotsionaalne side on seotud sama motivatsiooni ja kiindumuskäitumise süsteemiga nagu imiku ja tema hooldaja puhul.

Täiskasvanu kiindumussuhte teooria on edasiarendus Bowlby ja Ainsworth'i kiindumusteooriast seletamaks individuaalseid erinevusi kognitsioonides, tunnetes ja käitumistes, mis ilmnevad noorukite ja täiskasvanute lähisuhetes (Nofle & Shaver, 2005). Inimese kiindumussuhte ajalugu mõjutab tema tänapäevast kiindumussuhte stiili (Fraley & Shaver, 2000; Hazan & Shaver, 1987). Bowlby ja Ainsworth kasutasid kategooriaalset kontseptualiseeringut ning ka esimesed täiskasvanu kiindumussuhet mõõtvad küsimustikud jagasid inimesed kolme tüüpi kiindumussuhte vahel: turvaline, vältiv, ärev/ambivalentne. Viimasel paarikümnel aastal on kasutatud rohkem dimensionaalset mõõtmist täiskasvanu kiindumussuhte kirjeldamiseks (Fraley & Shaver, 2000; Shi, Wampler & Wampler, 2014). Lähtutakse sellest, et kiindumus koosneb kahest sõltumatust dimensioonist – ärevus ja vältimine (Brennan, Clark & Shaver, 1998; Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). Kui ärevuse ja vältimise määr on madal, siis on kiindumussuhe turvaline – inimesel on positiivne vaade nii endast kui teistest. Kui vältimise ja/või ärevuse skoor on kõrge, peetakse seda ebaturvaliseks täiskasvanu kiindumussuhteks (Brennan *et al.*, 1998). Bartholomew ja Horowitz (1991) pakkusid välja kahedimensioonilise mudeli, milles kiindumusärevus peegeldab mudelit endast ja kiindumusvältimine mudelit partnerist. See klassifitseerib inimesed nelja kategooriasse: turvaline (madal ärevus, madal vältimine), murelik (kõrge ärevus, madal vältimine), kartlik-vältiv (kõrge ärevus, kõrge vältimine) ja tõrjuv-vältiv (madal ärevus, kõrge vältimine.)

Kiindumusärevus on hirm tõrjumise või hülgamise ees, mis tekitab kõhklusi ja muretsemist. Vältimine peegeldab hirmu sõltumise ja läheduse ees, mis tuleneb usaldamatusest. Inimesed, kellel on ärevuse ja vältimise määrad madalad, tunnevad end üldiselt turvaliselt, neil

on positiivsed mentaalsed mudelid endast ja teistest ning nad kalduvad kasutama konstruktiivseid ja efektiivseid emotsiooni regulatsiooni strateegiaid (Mikulincer & Shaver, 2007). Turvaline kiindumussuhe on kui „turvasadam“ ohtude ja stressi korral ning „turvabaas“ avastamiseks ja isiklikuks arenguks. Kui skoorid on kõrged ühel või teisel dimensioonil, siis inimene tunneb end ebaturvaliselt ning ohuga toimetulemiseks deaktiveerib (vältiv) või hüperaktiveerib (ärev) oma kiindumussüsteemi (Cassidy & Kobak, 1988).

Inimese asetus ärevuse dimensioonil näitab, mil määral inimene muretsseb, et ta partner pole talle kättesaadav ega vasta tema vajadustele. Kõrge ärevusega inimesed püüavad saada toetust ja armastust, aga neil puudub kindlus, et nende partner seda pakub. Kui nad seda ei koge, tekib viha ja meeleheide (Cassidy & Kobak, 1988). Nad vajavad ülemäära partneri heakskiitu ning on häiritud, kui partner pole kättesaadav või ei vasta neile (Brennan *et al.*, 1998; Mikulincer & Shaver, 2007). Hüperaktiveeriva strateegia eesmärk on saada tähelepanu, toetust ja armastust oma kiindumusobjektilt, keda samas ei suudeta usaldada ega tema peale kindel olla (Mikulincer *et al.*, 2003).

Inimese paiknemine vältimise dimensioonil näitab, mil määral ta ei usalda partneri head tahet, üritab säilitada sõltumatust, iseseisvust ja emotsionaalset distantssi (Brennan *et al.*, 1998). Need, kes on vältivad, kalduvad eitama oma kiindumusvajadusi, vältima lähedust ning sõltumist suhetes. Nad toetuvad ainult isendale ning ei taha end partnerile avada. Deaktiveeriva strateegia eesmärk on vältida distressi, juhaks kui kiindumusobjekt on tõrjuv või pole kättesaadav (Mikulincer *et al.*, 2003).

Kiindumusstiil kujuneb interaktsioonis esmaste hooldajatega, aga Bowlby tõi välja, et suhete kvaliteet järgnevate kiindumusobjektidega võib muuta inimese turvalisuse tunnetamist ja paiknemist ärevuse/vältimise dimensioonil. Uuringutes on leitud, et toetava suhtepartneri olemasolul (nii romantilistes suhetes kui muudes suhetes) on pikaajalised mõjud kiindumussuhte turvalisusele ja vaimsele tervisele (Shaver & Mikulincer, 2008).

Uuringutes on leitud negatiivseid seoseid ebaturvalise kiindumussuhte laadi ja suhterahulolu vahel (Brennan & Shaver, 1995; Feeney & Noller, 1990; Gallerova & Halama, 2016). Tähtis osa suhtega rahulolust on tunnetus partneripoolsest kiindumisest ja mõistmisest. Need aspektid on üldiselt seotud suurema läheduse ja hea kommunikatsiooniga (Bartholomew & Horowitz, 1991; Mikulincer & Nachshon, 1991). Seega võib eeldada, et kõrgem ärevus ja vältimine korreleeruvad negatiivselt suhte rahuloluga.

## Kiindumussuhe ja vajadus kognitiivse selguse järele

Vajadus selguse järele on vajadus saada vastus/teha otsus ja mitte taluda ebamäärasust (Kruglanski & Webster, 1996). See kirjeldab inimese motivatsiooni informatsiooni töötlemise ja hindamise tingimustes. „Vajadust“ kasutatakse siin kalduvuse ja soodumuse tähenduses. Vajadus selguse järele on käsitletav püsiva individuaalse erinevuse dimensioonina, kuigi ka situatsioonilised jõud nagu näiteks ajaline surve või keskkondlik müra võivad aktiveerida vajaduse selguse järele.

Vajadust selguse järele kujundavad tajutud tulud selguse saamisest (nt võime ennustada maailma ja tugevam alus tegutsemiseks) ning tajutud kulud, kui jätta otsus tegemata (nt tähtjast mitte kinnipidamine) (Webster & Kruglanski, 1994). Vajadus avaldub läbi kahe võimaliku tendentsi – kiiruse kalduvus (*urgency tendency*), mis tähendab, et otsus soovitakse teha võimalikult kiiresti ning püsivuse kalduvus (*permanence tendency*), mis tähendab, et otsust püütakse säilitada nii kaua kui võimalik. Nii tekib Kruglanski teoorias haara-külmute (*seize-freeze*) efekt, mille kohaselt antakse hinnangud kiiresti ning vähendatakse informatsioonitöötlust (Kruglanski & Webster, 1996).

Vajadus selguse järele on vaadeldav kontiinumina, mille ühes otsas on kõrge vajadus selguse järele ning teises otsas selle vältimine (Kruglanski, 1989). Kui inimesel on kõrge vajadus selguse järele, siis ta eelistab korda ja ennustatavust, on otsustav ja konservatiivne ning tunneb ebamugavust, kui asjad on ebamäärased. Ta kaldub kiiresti andma hinnanguid ja nende põhjal otsuseid tegema. Ta „haarab“ esimese ilmse lahenduse ning „külmub“, s.t. ei lase oma arvamust enam kallutada (Kruglanski & Webster, 1996). Kui inimene eelistab selgust vältida, peegeldab see soovi lükata otsustamine edasi (Webster & Kruglanski, 1998). Tajutud kulu otsuse mittetegemisest on väiksem kui kasu (nt võimaliku kriitika vältimine).

Webster ja Kruglanski koostasid kognitiivse selguse vajaduse mõõtmiseks küsimustiku *Need for Closure Scale* (NFCS) (1994; Kruglanski, Atash, De Grada, Mannetti, Pierro, 2013). Kriitikute sõnul on Webster ja Kruglanski käsitletud oma küsimustikku kui ühedimensioonilist mõõdikut, milles kõik alaskaalad mõõdavad vajadust selguse järele. Kruglanski oma kolleegidega (1997) toovad välja, et alaskaalad on käsitletavad erinevate allikatena, millest kujuneb vajadus selguse järele. Kinnitav faktoranalüüs näitas Neuberg, Judice ja West'i (1997) uuringus skaala mitmefaktorilist struktuuri, mis hindab kahte sõltumatut motivatsiooni selguse järele („haaramise“ ja „külmumise“ protsessid). Lisaks leiti, et otsusekindlus korreleerub osade alaskaaladega negatiivselt. Sarnased tulemused on leitud teisteski uuringutes, milles otsusekindluse alaskaala ei laadunud üldfaktorile (Kossowka, Van Hiel, Chun, Kruglanski, 2002; Mannetti, Pierro, Kruglanski, Tavis, Bezinovic, 2002) ning kahefaktorilise mudeli

testimisel laadus otsusekindluse alaskaala teisele faktorile (Mannetti *et al.*, 2002). Mannetti uurimisgrupp (2002) eristas võimet ja motivatsiooni teha otsus.

Kriitikutele sekundeerivad Roets ja Hiel (2007), kelle uuringus leiti otsusekindluse alaskaala negatiivsed korrelatsioonid teiste alaskaaladega ning eksploratiivse ja kinnitava faktoranalüüsiga leiti konstrukti parem sobivus kahe-dimensioonilise mudeliga. Lisaks koostasid nad otsusekindluse alaskaala mõõtmiseks uued küsimused ning tuvastasid väidete parema sobivuse. Uut otsusekindluse alaskaalat NFCS küsimustikku integreerides sobitus kõige paremini taas ühedimensiooniline mudel nagu Websteri ja Kruglanski (1994) originaalis (Roets & Hiel, 2007).

Kognitiivse selguse teooriat on uuritud valdavalt sotsiaalpsühholoogia kontekstis ning väga vähe on uuritud, kuidas see võiks olla seotud lähedussuhete protsessidega. Mikulincer'i (1997) uuringus leiti, et turvalises kiindumussuhtes inimestel oli väiksem vajadus kognitiivse selguse järele ning nad olid avatumad uuele informatsioonile kui ärevas ja vältivas kiindumussuhtes olevad inimesed.

Kiindumussuhte kogemused internaliseeritakse ootusteks („töömudeliteks“) enese ja oluliste teiste kohta – kas ma olen armastust väärt ja kas mind toetatakse vajadusel. Need töömudelid sisaldavad reegleid, kuidas inimene tuleb toime stressiga. Turvalise kiindumusstiiliga inimesed kasutavad tõhusamaid viise, otsivad rohkem toetust ja tunnevad vähem stressi kui ebaturvalise kiindumussuhtega inimesed. Teisisõnu – neil näib olevat rohkem kohastumuslikke eeliseid. Vähe on uuritud, kas erineva kiindumusstiiliga inimesed erinevad selle poolest, kuidas nad otsivad ja töötlevad informatsiooni (Mikulincer, 1997).

Mikulincer'i (1997) uuringus leiti, et informatsiooni otsimine ja uue informatsiooni integreerimine oma kognitiivsetesse struktuuridesse on positiivselt seotud turvalise kiindumuse töömudeliga. Turvalisus võiks soodustada kognitiivset paindlikkust ja avatust uuele informatsioonile, mis parandab toimetulekut ja kohanemist muutuva maailmaga. Turvalise kiindumusstiiliga inimesed usuvad maailma heatahtlikkusse ning oma oskustesse tulla toime iga ohuga. Turvalised inimesed võivad minna maailma, sest neil on internaliseeritud turvaline baas, mis lubab neil võtta riske avastamiseks uusi stiimuleid. Nad usuvad, et nende kiindumusobjekt ei hülga neid ning aitab neid ohu korral (Collins & Read, 1990; Shaver & Hazan, 1993). Järelkult uue informatsiooni töötlemisel on neil eeldused olla avatud skeemidega ja paindlikud oma uskumustes. Mikulincer'i (1997) uuringus talusid turvalise kiindumusstiiliga inimesed paremini ebamäärasust, korratust, mitmetähenduslikkust, neil oli vastumeelsus jäikade uskumuste osas ning nad kaldusid sotsiaalseid hinnanguid andes integreerima oma kognitiivsetesse struktuuridesse uut informatsiooni.



Mikulincer'i (1997) uuringu kohaselt on vältivatel ja ärevatel inimestel kõrgem vajadus kognitiivse selguse järele, nad eelistavad kindlaid ja stabiilseid teadmisi (dogmad ja stereotüüpsed uskumused) ning lükkavad eemale tõendid, mille pärast nad peaksid oma eelnevad teadmised ümber hindama. Vältivad inimesed kasutavad oma ebakindlusega toimetulekuks ohuallikatest distantseerumist (Brennan *et al.*, 1998; Cassidy & Kobak, 1988). Sama põhimõte võib kehtida ka informatsiooni töötlemise osas: kuna uus informatsioon võib tuua kaasa ebaselgust ja segadust, on ohutum seda vältida. Teisalt on ka võimalik, et kuna vältivad inimesed kalduvad lootma vaid iseendale, võiks nad olla motiveeritud integreerima uut informatsiooni, et keskkonnas ise toime tulla teistest sõltumata. Ärevad inimesed seevastu otsivad lähedust, et ohtudega toime tulla. Ühest küljest on nad valmis avastama maailma, ent teisest küljest oma ebakindluses võivad nad tunda, et see ohustab nende suhteid. Seetõttu võib oodata, et nad on oma uskumustes ja hoiakutes rigiidsed ning vajavad kognitiivset selgust (Mikulincer, 1997).

Kruglanski kohaselt kaalutakse kognitiivse selguse saamise tajutud kulud ja tulud (Webster & Kruglanski, 1994). Võimalik, et ebaturvalise kiindumusstiiliga inimesed tajuvad uue informatsiooni omandamist ohtlikuna ning näevad rohkem kasu stabiilse teadmise säilitamisest võrreldes turvalise kiindumusstiiliga inimestega ning seetõttu on neil suurem vajadus kognitiivse selguse järele. Samuti on võimalik, et ebaturvalise kiindumusstiiliga inimestel on vähe kognitiivset ressursi info töötlemiseks, kuna nende ressurss läheb muretsemisele oma lähisuhte pärast (Mikulincer, 1997).

### **Tänumeel kiindumussuhtes**

Uuringutes puudub üksmeelne kokkulepe tänumeele (*gratitude*) kui konstrukti olemuse osas. Tänumeelt on käsitletud kui emotsiooni, mis tekib teiste inimeste abivalmite tegude väärtustamisest (McCullough, Kilpatrick, Emmons & Larson, 2001). Lazarus ja Lazarus (1994) kohaselt on tänumeel oma olemuselt „empaatiline emotsioon“, mis tekib altruistliku kingi väärtustamisel (Emmons & McCullough, 2003 vahendusel). Emmons ja Crumpler (2000) kirjeldavad tänumeelt kui mitmekülgset kontseпти, mis hõlmab emotsioone, suhtumist, väärtusi, käitumist ja motivatsiooni. Tänumeel tekib tajudes, et teise inimese tegevus on kasulik ning seda panust/tegevust tunnustatakse. Kuid sellised kontseptualiseeringud ei haara kõiki neid aspekte, mida inimesed on nimetanud oma tänumeele allikatena.

Tänumeel kui püsiv omadus on soodumus kogeda tänulikkuse emotsioonide tundmist ja väljendamist (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Wood, Froh ja Geraghty (2010) esitlesid laiemat mudelit – tänumeelt kui osa laiemast soodumusest märgata ja väärtustada enda

ümber positiivset. Nad tõid välja tänumeele kui kõrgema faktori, mis omakorda koosneb alamfaktoritest. Watkins, Woodward, Stone ja Kolts (2003) tuvastasid tänumeele kui dispositsiooni mõõtmiseks läbiviidud uuringus, et tänulikke inimesi iseloomustab kolm omadust: külluse tunne (nad ei tunne, et nad on elus millestki ilma jäänud), lihtsate rõõmude hindamine ja teiste panuse väärtustamine, millest lähtutakse ka käesolevas uuringus.

Tänumeelt on rohkelt uuritud seoses subjektiivse heaoluga, aga ka suhete kontekstis. On leitud, et tänumeel võib tugevdada suhteid, toetada suhete tekkimist ja hoidmist (Algoe, Haidt & Gable, 2008). Vähem on uuritud tänulikkuse osa romantilistes suhetes, sh kiindumussuhte perspektiivist. Kui inimene on teadlik oma partneri vajadustest, teeb midagi oma partneri heaks ning partner kogeb tänulikkust ja väljendab seda, siis eneseavamine võiks suurendada/hoida paarisuhte lähedust. Seega inimesed, kes on harjunud vältima lähedust, olema distantstil, kogevad ilmselt vähem tänulikkuse tundeid, kuna see võib viia läheduseni, mis tekitab ebamugavust (Murray & Hazelwood, 2011).

Uuringus kiindumussuhte ja läheduse (eneseavamine; kättesaadavus/tundlikkus; tunne, et ollakse mõistetud ja hoolitsetud) kohta leiti, et turvalise kiindumusstiiliga inimesed kogesid suurema tõenäosusega lähedust (Grabill & Kerns, 2000). Vältiva kiindumusstiiliga inimesed jagavad väiksema tõenäosusega oma isiklikku infomatsiooni paarisuhte partneriga. Samuti ei vasta nad oma partnerile valideerival, toetaval ja hoolival viisil, kuna see võiks suurendada ootust lähedusele, mida nad aga vältida püüavad (Brennan *et al.*, 1998). Vastupidiselt vältivatele inimestele ei hoidu ärevad inimesed lähedusest. Sellele vaatamata nad tunnevad, et neid ei mõisteta ning neist ei hoolita (Grabill & Kerns, 2000). Võib järeldada, et ärevad inimesed küll igatsevad lähedust, aga oma alaväärsuse tunde tõttu nad ei taju partneripoolset valideerimist, toetust ja seega ei koge ka nii palju tänulikkuse tundeid kui turvalise kiindumuslaadiga inimesed.

Mikulincer, Shaver ja Slav'i (2006) uuringus leiti, et tänumeel ennustab romantilise suhte tugevust ja pikaalisust. Samuti uuriti, kuidas kiindumussuhe mõjutab tänumeelt partneri suhtes. Inimesed, kellele oli kõrgem tänumeel ja turvaline kiindumussuhe, olid prosotsiaalsema käitumisega. Kõrgemad vältimise skoorid olid seotud madalama tänumeelega (nii dispositsioonilise omadusena kui tänulikkuse tunnete kogemisena). Kuid ärevuse skoorid ei olnud tänumeelega statistiliselt oluliselt seotud. Kõrgema ärevusega inimesed reageerisid ambivalentsemalt, olles küll kohati tänulikud, aga samal ajal oma alaväärsuse tõttu võisid tunda, et nad ei ole seda väärt. Samuti on võimalik tõlgendus, et nad ootasid oma partnerilt rohkem, kui partner pakkuda suutis. Antud uurimusega on kooskõlas Lavy ja Littman-Ovadia (2011) uuring, milles tuvastati statistiliselt oluline negatiivne seos vältimise ja tänumeele vahel.

Seevastu Murray ja Hazelwood'i (2011) uuringus leiti statistiliselt oluline negatiivne seos nii vältimise kui tänumeele kui ka ärevuse ja tänumeele vahel.

Tänutunde väljendamine lähedasele suurendab vastutustunnet teise heaolu eest (Lambert, Clark, Durtschi, Fincham & Graham, 2010) ja soovi jagada suhtemuresid (Lambert & Fincham, 2011). Need on käitumisviisid, mida inimesed kasutavad, et säilitada ja hoida oma suhteid. Inimesed, kes on oma partnerile tänulikud, rakendavad ka rohkem suhet säilitavaid käitumisviise. Kuna äreva kiindumusstiiliga inimesed tahavad olla oma partnerile väga lähedal ja vajavad ka pidevalt heakskiitu, võib eeldada, et nad on rohkem valmis ennast avama ja märkama kaaslase panust kui vältivad inimesed. Samas, kuna neil on ülemäärane läheduse ja heakskiidu soov, siis nad ei pruugi tajuda, et partner teeb seda nende jaoks piisavalt. Vältivatele inimestele on harjumuspärane seista oma huvide eest ning hoolitseda enda eest ise (Collins & Read, 1990).

Tänumeele kaudu saab tugevdada sotsiaalseid sidemeid (Fredrickson, 2001), panustades suhetesse ja rahulollu (Algoe *et al.*, 2008). Kui inimene tunneb, et partner investeerib suhtesse piisavalt, on ta ka rohkem tänulik, mis omakorda motiveerib neid pühenduma oma suhtele (Joel, Gordon, Impett, MacDonald & Keltner, 2013). Kui inimesel on turvaline kiindumussuhe, s.t. positiivne vaade endast ja teistest, võib eeldada, et see soodustab ka tänulikkuse tundmist.

### **Käesolev uurimus**

Käesolevas magistritöös uuritakse, kuidas täiskasvanu kiindumussuhte laad on seotud tänumeele, suhtega rahulolu ja vajadusega kognitiivse selguse järele. Lisaks uuritakse gruppidevahelisi erinevusi soost, haridustasemest ja suhte staatusest lähtuvalt. Uuritakse, kuidas ärevus ja vältimine ennustavad suhtega rahulolu, tänumeelt ja vajadust kognitiivse selguse järele. Lähtudes eeltoodust püstitati järgmised hüpoteesid:

1. Kõrgem vajadus kognitiivse selguse järele on seotud kõrgema ärevuse ja vältimisega paarisuhtes.
2. Madalam tänumeel on seotud kõrgema paarisuhte ärevuse ja vältimise ning kõrgema vajadusega kognitiivse selguse järele.
3. Paarisuhte kestus on seotud kõrgema tänumeele ja madalama ärevuse ning vältimisega.
4. Kõrgem ärevus ja vältimine on seotud madalama suhterahuloluga.

Tegemist on empiirilise, eksploratiivse uuringuga, kuna autorile teadaolevalt pole varasemalt uuritud, kuidas seostuvad omavahel kiindumussuhte laad, tänumeel ja vajadus kognitiivse selguse järele ning demograafilised näitajad.

## Meetod

### Valim

Uuringus osales 853 inimest, sh 140 meest ja 713 naist vanuses 18 kuni 67 aastat,  $M = 32.83$ ,  $SD = 9.11$ . Kolmandik (33.9%) katseisikuid on abielus, 46% on vabaabielus, 10% on vallalised, 5.5% on suhtes (ei ela koos) ja 3.6% on lahutatud. Keskmise suhte kestus on ligi 9 aastat ( $M = 8.63$ ;  $SD = 7.98$ ), lühim suhte kestus on 0.2 aastat ja pikim 45 aastat. Ligi kolmandik katseisikuid elab Tartu maakonnas, neljandik (26.3%) elab Harjumaal ning neljandik (25.2%) Põlva- ja Võru maakonnas. Enam kui pooltel (53.2%) on kõrgharidus, ligi 20%-l on keskeriharidus, 18%-l keskharidus ja põhiharidus on 4.7%-l osalejatest. Ca 2/3 valimist käivad tööl, viiendik õpivad ning viiendik on lapsehoolduspuhkusel. 31 inimest eemaldati valimist, kuna nende valetamise skoor oli suurem kui 15 (*Need for Closure Scale* küsimustiku põhjal). Viis inimest eemaldati valimist, kuna nad olid alaealised.

### Protseduur

Katseisikud leiti nn lumepalli meetodil jagades uuringus osalemise kutset *Facebook*'is ja teistes keskkondades/listides (aprillis 2017). Osalema kutsuti nii vallalisi kui paarisuhtes olevaid inimesi. Katseisikutel paluti täita küsimustik, mille abil uuritakse paarisuhte seoseid hoiakute, uskumuste ja kogemustega. Küsimustiku täitmine toimus veebipõhiselt Tartu Ülikooli *LimeSurvey* keskkonnas. Uuringus osalemine oli vabatahtlik ning osaleja andis küsimustikule vastamisega oma informeeritud nõusoleku. Huvilistele võimaldati saada uuringu kohta üldist tagasisidet magistritöö tulemuste näol.

### Mõõtevahendid

#### *Demograafilised näitajad.*

Küsimuse osalejate sugu, vanust, haridust, suhte staatust, elukorraldust, elukohta, tegevusala, suhte kestust, pikima suhte kestust, laste arvu ja individuaalteraapias või paari- või pereteraapias käimise kogemust.

#### *Vajadus selguse järele.*

Vajadust kognitiivse selguse järele uuriti „Hoiakute, uskumuste ja kogemuste uuringuga“ - *Need for Closure Scale* (NFCS) (Kruglanski *et al.*, 2013) (Webster & Kruglanski, 1994), mis on eesti keelde adapteerimisel Toivo Aaviku, Kenn Konstabeli ja Kaarel Redi poolt. NFCS koosneb 47 küsimusest ning vastused antakse 6-punktilisel skaalal vahemikus 1 („ei ole üldse nõus“) kuni 6 („täiesti nõus“). Mida kõrgem on skoor, seda suurem on vajadus kognitiivse selguse järele. Viis väidet on valetamise skoorimiseks ning kui summa on suurem kui 15, siis tuleb osaleja eemaldada valimist. Kuna skaalat on kriitikud käsitlenud kahedimensioonilisena

ning küsitavusi on leitud otsusekindluse faktori osas (Neuberg *et al.*, 1997; Roets & Hiel, 2007), siis viidi läbi kinnitav faktoranalüüs.

Bartletti test ei näidanud nõrkade korrelatsiooniseoste rohkuse probleeme ( $p < .05$ ) ning samuti ei tuvastatud multikollineaarsust. Faktoranalüüsiga (*oblimin* pööramisega, kuna faktorid on omavahel korreleeritud) testiti viie-faktorilise skaala sobivust. Kahe väite puhul (väited nr 28 ja 42) osutusid nende faktorlaadungid väga madalaks ( $< .2$ ), kommunaliteedid vastavalt .071 ja .025, mistõttu võiks kaaluda nende väidete väljajätmist, kuid see ei parandanud oluliselt üldist kirjeldusvõimet. Mõned väited laadusid sarnaselt mitmele faktorile (väited nr 3, 20, 45). Terve skaala reliaablusnäitaja on  $\alpha = .81$ . Ühegi väite väljajätmine seda märkimisväärselt ei parandanud ( $\alpha = .82$ , kui välja jätta väide 42). Moodustub 5 alaskaalat: korra ja struktuuri eelistamine (Cronbach'i  $\alpha = .76$ ) soov ennustatavuse järele ( $\alpha = .78$ ), otsusekindlus ( $\alpha = .76$ ), ebamäärasuse mittetalumine ( $\alpha = .60$ ) ja konservatiivsus ( $\alpha = .59$ ).

Käesoleva töö valimi puhul olid kõik NFCS alaskaalad üldfaktoriga positiivselt korreleeritud, kuigi otsusekindluse alaskaala korrelatsioon oli kõige madalam,  $r = .12$ ,  $p < .001$ . Samas on otsusekindluse faktor teiste faktoritega negatiivselt korreleeritud. Korra vajaduse faktor seletab ära 8% andmete hajuvusest, otsusekindluse, ebamäärasuse ja ennustatavuse faktorid igaüks 7% ning konservatiivsuse faktor 4%, seega kokku 33% andmete hajuvusest. Kaiseri kriteerium pakub faktorite arvuks 7, aga paralleelanalüüs soovitab faktorite arvuks 8, kuid kolme faktori omaväärtused ületavad kriitilist joont minimaalselt, seega nende lisamine annaks mudelile seletusjõudu vähe juurde. Kinnitav faktoranalüüs näitas viiefaktorilise mudeli head sobivust koos üldiselt heade sobitusindeksitega (RMSEA = .045, SRMR = .04).

Alljärgnevalt esitatakse lühendid edaspidises töös alaskaaladele viitamiseks ja näidisväited nendelt skaaladelt: 1) Kord – „Ma arvan, et selgete reeglite ja korra olemasolu töökohal on põhiline eeldus eduks“; 2) Ennustatavus – „Mulle ei meeldi siseneda olukorda teadmata, mida sealt oodata“; 3) Otsusekindlus – „Tavaliselt ma langetan olulised otsused kiiresti ja enesekindlalt“; 4) Ebamäärasus – „Mulle ei meeldi ebakindlad olukorrad“; 5) Konservatiivsus – „Ma tunnen end ärritatult kui üks inimene grupis ei nõustu kõigi teiste grupiliikmete arvamusega.“

### ***Täiskasvanu kiindumussuhte laad.***

Uurimiseks kasutati küsimustikku „Kogemused lähisuhetes“ - *Experiences in Close Relationship Scale Short Form* (ECR-S) (Wei, Russell, Mallinckrodt & Vogel, 2007), mis on adapteeritud Riina Häidkind poolt. Küsimustikus on 12 väidet hindamaks kahte kiindumusstiili dimensiooni – 6 väidet hindavad ärevust (nt „Ma vajan palju partneripoolset kinnitust, et olen armastatud“) ning 6 väidet hindavad vältimist (nt „Muutun närviliseks, kui partnerid saavad

mulle liiga lähedaseks“). Osalejatel palutakse vastata küsimustele nii, kuidas nad tavaliselt tunnevad end paarisuhtes, mitte ainult praeguses suhtes. Vastused antakse 7-punktilisel skaalal vahemikus 1 („ei ole üldse nõus“) kuni 7 („täiesti nõus“). Kõrgemad skoorid näitavad kõrgemat kiindumussuhte ärevust ja vältimist. Testi lühiversioon on oma psühhomeetristelt omadustelt samaväärne täispika versiooniga, milles on 36 küsimust. Kordustesti reliaablus, faktorstruktuur ja konstruktivaliidsus on sarnased. Sisereleiaablus on väiksem, mis on küsimuste arvu vähenemisel oodatav: lühiversioonis ärevuse alaskaala Cronbachi  $\alpha = .80$  ja vältimise alaskaala Cronbachi  $\alpha = .85$  ning täisversioonis vastavalt  $\alpha = .93$  ja  $\alpha = .94$  (Wei *et al.*, 2007). Käesoleva töö valimil ärevuse alaskaala Cronbachi  $\alpha = .74$  ja vältimise alaskaala Cronbachi  $\alpha = .80$ .

### ***Tänumeel.***

SGRAT (*Gratitude, Resentment and Appreciation Test - Short*) on tänumeele uurimiseks loodud testi lühiversioon (Watkins *et al.*, 2003). Algses küsimustikus oli 44 küsimust, mis laadusid kolmeks faktoriks. Thomas ja Watkins (2003) koostasid 16-küsimusega lühiversiooni, mille Cronbachi  $\alpha = 0.92$ . Eesti keelde adapteerimise viisid läbi Toivo Aavik ja Julia Šarapova. Küsimustikule vastajad peavad hindama väidete sobivust oma tunnete ja uskumustega. Vastused antakse 9-punktilisel Likerti skaalal tugevast mittenõustumisest (1 - „ei ole üldse nõus“) kuni tugeva nõustumiseni (9 - „täiesti nõus“). Üldskoor on vahemikus 16 kuni 144 ning suurem skoor viitab kõrgemale tänumeele dispositsioonile. Küsimused laaduvad kolmeks faktoriks: a) ilmajätmise mittetundmine (*lack of sense of deprivation*) – nt väide „Mingil põhjusel ei saa mina neid võimalusi, mida teised saavad“; b) lihtne/üldine väärtustamine (*simple appreciation*) – nt väide „Ma arvan, et on tähtis leida aega hinnata seda, kui ilus on elu“ ja c) teiste väärtustamine (*appreciation for others*) – nt väide „Ma olen siiralt tänulik asjade üle, mida teised on minu heaks elus teinud“. Käesoleva töö valimi puhul on SGRAT küsimustiku Cronbachi  $\alpha = 0.82$ .

### ***Suhtega rahulolu.***

Rahulolu paarisuhtega mõõdeti ühe küsimusega: „Kui olete hetkel suhtes, siis kui rahul te oma suhtega olete?“ Vastata paluti skaalal 1 (ei ole üldse rahul) kuni 10 (väga rahul).

### **Andmeanalüüs**

Andmeid töödeldi andmetöötlusprogrammidega IBM SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) Statistics versioon 22.0 ning RStudio. Küsimustike headuse hindamiseks toodi välja Cronbachi  $\alpha$  ning teostati kinnitav faktoranalüüs. Korrelatiivsete seoste leidmiseks kasutati korrelatsioonanalüüsi, leides Pearson'i korrelatsioonikoefitsendid. Efekti suurust hinnati Cohen'i  $d$  statistiku baasil. Gruppidevaheliste erinevuste võrdlemiseks kasutati

sõltumatute gruppide t-testi ja dispersioonanalüüsi (*one-way ANOVA*). Eelnevalt uuriti tunnuste normaaljaotuse eeldusele vastavust. Tunnuste ennustusvõime kindlakstegemiseks kasutati lineaarset hierarhilist regressioonanalüüsi, leides standardiseeritud regressioonikordajad. Mudelite sobitumise hindamiseks kontrolliti, et standardiseeritud jääkide osakaal ( $> 2$ ) ei oleks üle 5%. Mudelite üldistusvõime tagamiseks hinnati multikollineaarsust prediktorite omavaheliste korrelatsioonide ja muutujate variatsioonindeksite kaudu. Samuti hinnati heteroskedaktilisust ning jääkide normaaljaotust ja sõltumatust.

## Tulemused

### *Korrelatsioonanalüüs.*

Töös uuriti kiindumussuhte seoseid tänumeele ja vajadusega kognitiivse selguse järele. Tabelis nr 1 on esitatud muutujate vahelised korrelatsioonid ja keskmised koos standardhälvetega. Kõrgem vajadus kognitiivse selguse järele (NFC) on seotud kõrgema ärevusega,  $r = .17, p < .001$ . Sealhulgas on ärevale kiindumusstiilil positiivne seos kõikide NFC alaskaaladega, v.a. „otsusekindluse“ alaskaala, mis on ärevusega negatiivselt seotud,  $r = -.26, p < .001$ . Kõige tugevam seos on ärevuse ja „ebamäärasuse talumatuse“ vahel,  $r = .38, p < .001$ , teiste alaskaalade seosed on statistiliselt olulised, kuid nõrgad, jäädes vahemikku  $r = .08$  kuni  $r = .18$ . Vältimise ja NFC vahel ei leitud statistiliselt olulist seost  $r = -.06, p = .09$ , kuid alaskaaladega „kord“ ja „otsusekindlus“ leiti nõrk statistiliselt oluline negatiivne korrelatsioon, väärtused vastavalt  $r = -.10, p < .01$  ja  $r = -.17, p < .01$ .

Tabel 1

*Kirjeldavad statistikud ja Pearson'i korrelatsioonikordajad muutujate vahel*

Muutujad	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1. NFC	843	3.72	0.39	-					
2. Ärevus	853	3.95	1.11	.17 ***	-				
3. Vältimine	853	2.58	1.02	-.06	.15 ***	-			
4. Tänumeel	853	6.88	0.99	-.17 ***	-.23 ***	-.25 ***	-		
5. Suhtega rahulolu	741	7.76	2.05	-.06	-.31 ***	-.58 ***	.28 ***	-	
6. Suhte kestus	741	8.63	7.98	.06	-.13 ***	-.05	.11 **	.003	-
7. Vanus	853	32.8	9.11	.02	-.12 ***	.09 **	.14 ***	-.04	.66 ***

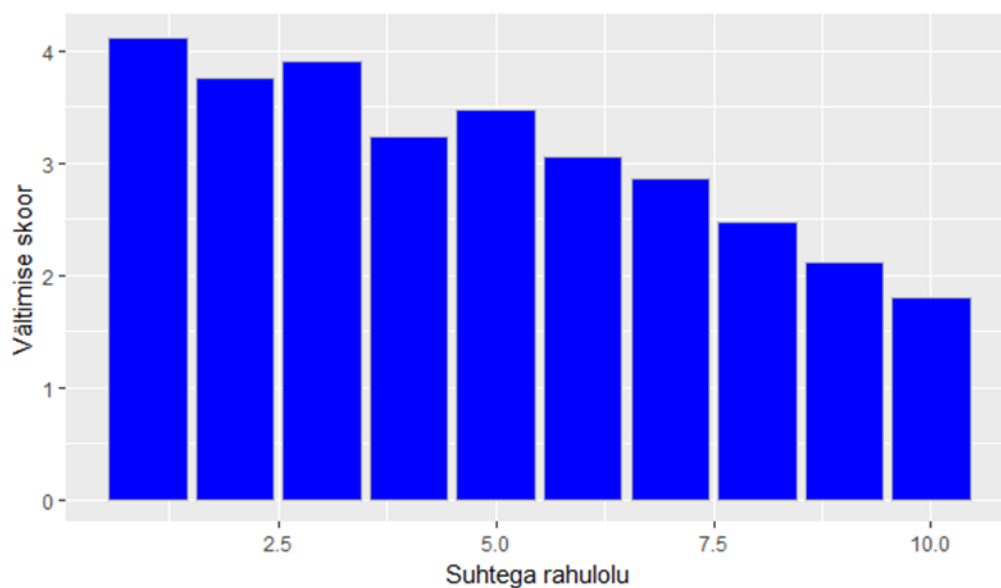
\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Tänumeel on negatiivselt seotud paarisuhte ärevuse ( $r = -.23, p < .001$ ) ja vältimisega ( $r = -.25, p < .001$ ) ning vajadusega kognitiivse selguse järele ( $r = -.17, p < .001$ ). Seejuures on kõrgem ärevus seotud madalama tänumeelega koguskoori keskmise arvestuses. Tänumeele

alaskaaladest on ärevusel negatiivne seos ainult „ilmajäämise mittetundmise“ alaskaalaga ( $r = -.35, p < .001$ ), lihtsa väärtustamise ja teiste väärtustamise alaskaaladega ei ole statistiliselt olulist seost. Vältiv kiindumusstiil on nõrgalt, aga statistiliselt oluliselt seotud negatiivselt ka kõikide tänumeele alaskaaladega: „ilmajäämise mittetundmine“,  $r = -.21, p < .001$ , „lihtne väärtustamine“,  $r = -.21, p < .001$ , „teiste väärtustamine“,  $r = -.09, p < .05$ . Vanuse ja tänumeele vahel on nõrk positiivne seos,  $r = .14, p < .001$ .

Lisaks leiti tänumeele positiivne korrelatsioon paarisuhte kestusega ( $r = .11, p < .01$ ). Statistiliselt olulist seost paarisuhte kestuse ja NFC vahel ei leitud ( $r = .06, p = .10$ ). Küll aga leiti statistiliselt oluline korrelatsioon paarisuhte kestuse ja NFC alaskaala „otsusekindluse“ vahel ( $r = .20, p < .001$ ) ning negatiivne korrelatsioon „ebamäärasuse“ alaskaalaga ( $r = -.14, p < .001$ ). Ärevus ja paarisuhte kestus on omavahel nõrgalt seotud,  $r = -.13, p < .001$ . Seevastu vältimise ja paarisuhte kestuse vahel ei leitud statistiliselt olulisi seoseid.

Suhtega rahulolul on keskmiselt tugev seos vältimisega,  $r = -.58, p < .001$  ja nõrgem seos ärevusega,  $r = -.31, p < .001$ ). Positiivne statistiliselt oluline seos on ka rahulolu ja tänumeele vahel ( $r = .28, p < .001$ ). Joonisel 1 kujutatakse rahulolu taset vastavalt vältimise skoorile.



Joonis 1. Vältimise ja suhtega rahulolu seos.

#### *Gruppidevahelised erinevused.*

Sõltumatute gruppide t-testiga uuriti võimalikke sugudevahelisi statistiliselt olulisi erinevusi. Leiti, et naistel on kõrgem vajadus kognitiivse selguse järele ( $t(851) = 2.16, p < .05, d = .18$ ) kui meestel, vastavalt  $M = 3.73$  ( $SD = .39$ ) ja  $M = 3.66$  ( $SD = .38$ ). Seejuures alaskaalade erinevusi hinnates ilmneb, et ainult alaskaalas „kord“ on meeste ja naiste vahel



statistiliselt oluline erinevus ( $t(851) = 3.9, p < .001$ ), mis panustab seega ka üldskoori erinevusse. Ärevuse osas sugudevahelisi erinevusi ei leitud, küll aga vältimise osas: mehed on keskmiselt vältivamad ( $t(851) = -3.80, p < .001, d = .35$ ) kui naised, skoorid vastavalt  $M = 2.88$  ( $SD = 1.04$ ) ja  $M = 2.52$  ( $SD = 1.01$ ). Tänumeele üldskoori keskmise osas statistiliselt olulisi erinevusi meeste ja naiste vahel ei leitud. Erinevused ilmnesid tänumeele alaskoorides: üldine väärtustamine on kõrgem naistel ( $t(851) = 4.68, p < .001$ ) ning teiste väärtustamine on kõrgem meestel ( $t(851) = -2.19, p < .05$ ). Suhtega rahulolus ei leitud sugudevahelisi erinevusi ( $t(739) = -.50, p = .62$ ).

Suhte staatusest olenevalt uuriti t-testiga, kuidas erinevad vallaliste ( $N = 85$ ) ja abielus ( $N = 289$ ) olevate inimeste keskmised skoorid. Kõikide mõõdetud tunnusta vahel (v.a. kaks alaskaalat) ilmnesid statistiliselt olulised erinevused, mis on välja toodud tabelis 2.

Tabel 2

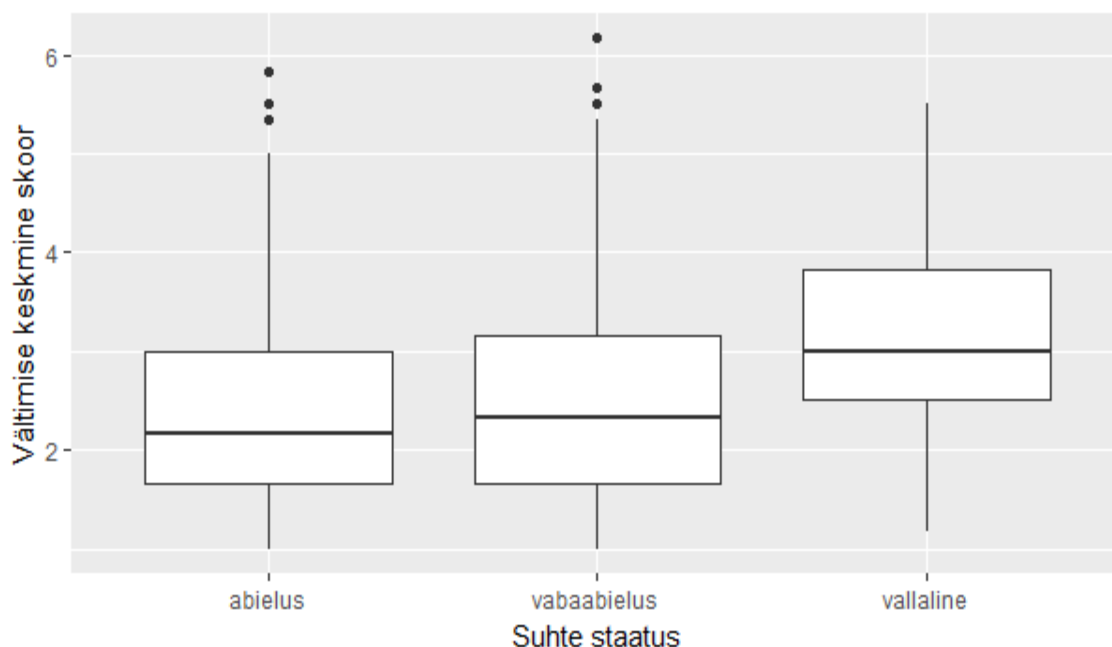
*Kirjeldavad statistikud ning vallaliste ja abielus olevate inimeste erinevused*

	Valim (n=853)		Vallalised (n=85)		Abielus (n=289)		<i>t</i>		<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
1. NFC	3.72	.39	3.59	.34	3.77	.37	-4.17	***	.51
1) Kord	3.92	.67	3.74	.61	4.00	.65	-3.27	***	.41
2) Ennustatavus	3.69	.75	3.58	.67	3.75	.70	-2.01	*	.25
3) Otsusekindlus	3.99	.74	3.83	.74	4.17	.68	-3.94	***	.48
4) Ebamäärasus	4.02	.57	3.96	.55	3.99	.53	-.48		.06
5) Konservatiivsus	2.92	.51	2.78	.52	2.93	.52	-2.25	*	.29
2. Ärevus	3.95	1.11	4.27	1.07	3.72	.99	4.39	***	.53
3. Vältimine	2.58	1.02	3.19	.96	2.39	.98	6.63	***	.83
4. Tänumeel	6.88	.99	6.68	1.04	7.00	.99	-2.59	*	.32
1) Ilmajäämise mittetundmine	6.12	1.65	5.78	1.66	6.37	1.66	-2.89	**	.36
2) Lihtne väärtustamine	7.64	1.14	7.38	1.14	7.74	1.11	-2.61	**	.32
3) Teiste väärtustamine	6.89	1.40	7.00	1.35	6.86	1.43	.81		.10

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ ;  $d = \text{Cohen'i } d$

Vallalised on ärevamad kui abielus olevad inimesed, vastavalt  $M = 4.27$  ( $SD = 1.07$ ) ja  $M = 3.72$  ( $SD = .99$ ),  $t(372) = 4.39, p < .001, d = .53$ , mis viitab keskmisele efektile. Kiindumuslaadi vältimise skaalal selgus samuti, et vallalistel on kõrgem vältimise määr kui abieluinimestel, vastavalt  $M = 3.19$  ( $SD = .96$ ) ja  $M = 2.39$  ( $SD = .98$ ),  $t(139) = 6.63, p < .001$ .

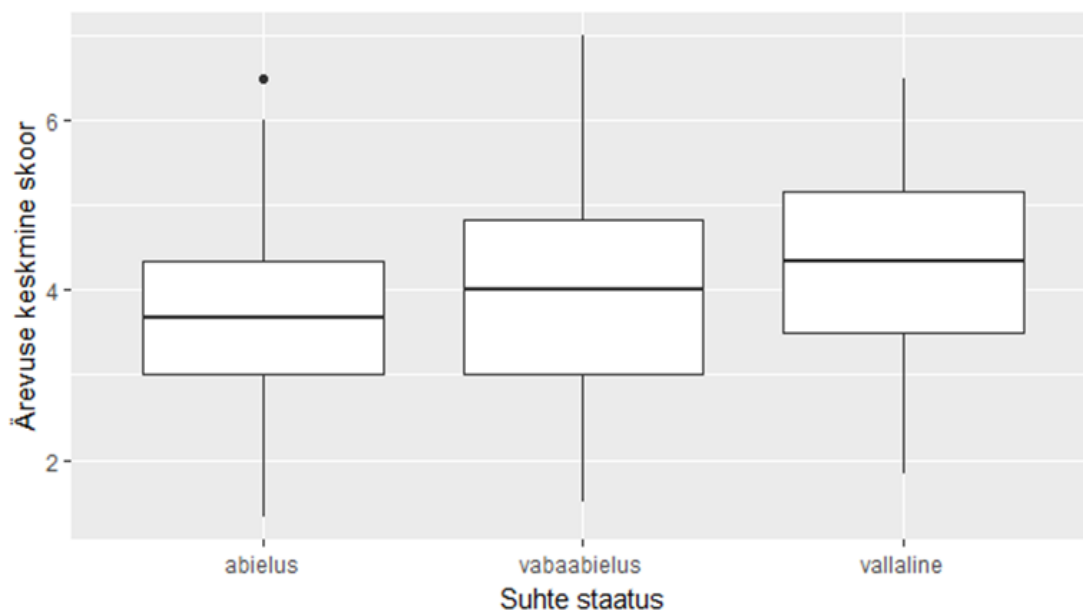
Efekti suurus  $d = .83$  viitab suurele efektile ( $d > .80$ ). Vajadus kognitiivse selguse järele on abieluinimestel kõrgem kui vallalistel,  $t(372) = -4.17, p < .001, d = .51$ . Ka tänumeel on abielus olevatel inimestel keskmiselt kõrgem kui vallalistel,  $t(372) = -2.59, p < .01, d = .32$ . Vältimise ja ärevuse skooride erinevus suhte staatuse lõikes peegelduvad joonistel 2 ja 3.



Joonis 2. Vältimise skooride jaotus vastavalt suhte staatusele

Samuti uuriti, kuidas erinevad vallaliste ( $N = 85$ ) ja vabaabielus ( $N = 393$ ) olevate inimeste keskmised skoorid. Erinevalt võrdlusest abieluinimestega ärevuse ja tänumeele osas statistiliselt oluliselt erinevusi ei leitud. Muus osas leiti sarnased seosed. Vallalised on vältivama kiindumuslaadiga ( $M = 3.19, SD = .96$ ) kui vabaabielus olevad inimesed ( $M = 2.52, SD = 1.01, t(476) = 5.56, p < .001$  ning vajadus kognitiivse selguse järele on vabaabielus olevatel inimestel suurem kui vallalistel, vastavalt  $M = 3.74, SD = .39$  ja  $M = 3.59, SD = .34, t(476) = -3.32$ .

Võrreldi ka vabaabielus ( $N = 393$ ) ja abielus ( $N = 289$ ) olevaid inimesi. Statistiliselt olulised erinevused leiti ärevuse ja tänumeele skaaladel. Vabaabielus olevad inimesed on ärevama kiindumuslaadiga ( $M = 4.00, SD = 1.21$ ) kui abieluinimesed ( $M = 3.72, SD = 0.99$ ),  $t = 3.30, p < .001$ . Levene'i test tuvastas gruppide ebavõrdse variatiivsuse ( $F = 16.31, p < .001$ ), seega vabadusastmeid kohandati.



Joonis 3. Ärevuse skooride jaotus vastavalt suhte staatusele.

Tänumeel on abieluinimestel kõrgem ( $M = 7.00$ ,  $SD = .99$ ) kui vabaabielus olevatel inimestel ( $M = 6.85$ ,  $SD = .96$ ),  $t = -2.00$ ,  $p < .05$ . NFC koguskoor ei ole statistiliselt oluliselt erinev, aga „otsusekindluse“ alaskaala on abieluinimestel kõrgem kui vabaabielus partneritel ( $t = -4.78$ ,  $p < .001$ ). Suhtega rahulolu on abieluinimestel kõrgem ( $M = 8.02$ ,  $SD = 1.94$ ) kui vabaabielus olevatel inimestel ( $M = 7.67$ ,  $SD = 2.08$ ),  $t = -2.28$ ,  $p < .05$ .

T-testiga vaadati, kas teraapias (individuaal-, paari- või pereteraapias) käinud inimeste ( $N = 239$ ) kiindumusstiil, tänumeel ja vajadus kognitiivse selguse järele erineb nendest, kes ei ole teraapias käinud ( $N = 614$ ). Ärevuse, vältimise, NFC ja suhtega rahulolu osas ei leitud statistiliselt olulisi erinevusi. Tänumeel on teraapias käinutel ( $M = 7.01$ ,  $SD = .93$ ) kõrgem kui mittekäinutel ( $M = 6.83$ ,  $SD = 1.01$ ),  $t(851) = -2.36$ ,  $p < .05$ .

ANOVA dispersioonanalüüsiga uuriti gruppidevahelisi erinevusi haridustasemest olenevalt. Vältimise skaalal statistiliselt olulist erinevust ei leitud,  $F(4, 848) = 1.10$ ,  $p = 0.35$ . Hariduse lõikes erines NFC keskmine skoor,  $F(4, 848) = 4.25$ ,  $p < .05$ , ärevuse keskmine skoor,  $F(4, 848) = 8.34$ ,  $p < .01$ , tänumeele keskmine skoor,  $F(4, 848) = 12.23$ ,  $p < .001$  ning suhtega rahulolu skoor,  $F(4, 736) = 4.20$ ,  $p < .01$ . *Post hoc* analüüs Bonferroni testiga näitas, et keskeriharidusega inimeste NFC on kõrgem kui kõrgharidusega inimestel ( $p < .05$ ). Ärevus on statistiliselt oluliselt kõrgem põhiharidusega inimestel ( $M = 4.60$ ,  $SD = 1.26$ ) võrreldes kõrgharidusega inimestega ( $M = 3.77$ ,  $SD = 1.08$ ),  $p < .001$  ning võrreldes keskeriharidusega inimestega ( $M = 4.06$ ,  $SD = 1.11$ ),  $p < .05$ . Samuti on kõrgem keskeriharidusega inimeste ärevus võrreldes kõrgharidusega inimestega,  $p < .05$  ning keskharidusega inimeste ärevus ( $M = 4.10$ ,  $SD = 1.05$ ) võrreldes kõrgharidusega inimeste ärevuse skooriga,  $p < .05$ .

Tänumeel on kõige madalam põhiharidusega inimestel ( $M = 6.15$ ,  $SD = .89$ ), erinevus on statistiliselt oluline nii võrreldes keskerihariduse omandanud inimestega ( $M = 6.76$ ,  $SD = .92$ ),  $p < .05$ , keskhariduse omandanud inimestega ( $M = 6.67$ ,  $SD = 1.11$ ),  $p < .05$ , kui ka kõrgharidusega inimestega ( $M = 7.06$ ,  $SD = .92$ ),  $p < .001$ . Statistiliselt erinevad omavahel ka keskeri- ja kõrgharidusega inimesed,  $p < .05$  ning kesk- ja kõrgharidusega inimesed,  $p < .001$ .

*Suhterahulolu, tänumeele ja kognitiivse selguse vajaduse (NFC) ennustamine*

Hierarhilise regressioonanalüüsiga uuriti, kuidas kiindumussuhte laadi ja teiste muutujate kaudu saab ennustada tänumeelt, NFC-d ja suhtega rahulolu. Kõikides testitud mudelites vaadeldi esimesena vältimise ennustavat võimet, teisena vältimise ja ärevuse ennustavat võimet ning kolmandana lisati juurde NFC, tänumeel või suhtega rahulolu, vastavalt sellele, millist sõltuvat muutujat ennustati. Tulemused on esitatud alljärgnevas tabelis 3.

Tabel 3

*Suhtega rahulolu, tänumeele ja kognitiivse selguse vajaduse (NFC) ennustamine*

	Suhtega rahulolu		Tänumeel		NFC	
	$\beta$	$R^2$	$\beta$	$R^2$	$\beta$	$R^2$
Mudel 1		.33 ***		.06 ***		.003
Vältimine	-.58 ***		-.25 ***		-.06	
Mudel 2		.39 ***		.10 ***		.04 ***
Vältimine	-.18 ***		-.22 ***		-.08 **	
Ärevus	-.24 ***		-.20 ***		.18 ***	
Mudel 3		.40 ***		.14 ***		.07 ***
Vältimine	-.53 ***		-.17 ***		-.15 ***	
Ärevus	-.21 ***		-.15 ***		.15 ***	
NFC	.03		-.15 ***			
Tänumeel	.09 ***				-.16 ***	
Suhtega rahulolu			.13 **		-.05	

\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Suhtega rahulolu ennustamisel on vältimine statistiliselt oluline negatiivne tunnus, kirjeldades 33%-i rahulolu varieeruvusest ( $R^2 = .33$ ,  $F(1,739) = 370.43$ ,  $p < .001$ ). Ärevuse lisamisel mudelisse kasvab kirjeldusvõime 39%-ni,  $R^2 = .39$ ,  $F(2,738) = 234.20$ ,  $p < .001$ . Vältimisel on ligikaudu 2 korda suurem mõju suhterahulolule võrreldes ärevusega, vastavalt  $\beta = -0.55$  ja  $\beta = -0.24$ ,  $p < .001$ . Kolmandas mudelis on statistiliselt olulised tunnused vältimine,

ärevus ja tänumeel, mis kirjeldavad 40% suhtega rahulolu varieeruvusest,  $R^2 = .40$ ,  $F(4, 736) = 161.37$ ,  $p < .001$ . Selles mudelis on kõige tugevam ennustaja vältimine, seejärel ärevus ning tänumeel. NFC ei ole statistiliselt oluline suhtega rahulolu ennustaja.

Tänumeele skoori ennustamisel kirjeldab vältimine 6% rahulolu varieeruvusest,  $R^2 = .06$ ,  $F(1,739) = 57.67$ ,  $p < .001$ . Mudelisse ärevuse lisandumisel seletavad tunnused 10% rahulolu varieeruvusest ( $R^2 = .10$ ,  $F(2, 738) = 48.45$ ,  $p < .001$ ). NFC ja suhtega rahulolu lisandumisel on kirjeldusvõime 13,8% ning kõik tunnused on statistiliselt olulised. Madalam vältimine, ärevus, NFC ja kõrgem suhtega rahulolu ennustavad kõrgemat tänumeelt. NFC skoori ennustusvõime kiindumuslaadi ning tänumeele ja suhterahulolu kaudu on üsna madal, kirjeldades vaid 7% varieeruvusest ( $R^2 = .07$ ,  $F(4, 736) = 12.71$ ,  $p < .001$ ), kui mudelisse on lülitatud kõik muutujad. Madalam vältimine ja tänumeel ning kõrgem ärevus ennustavad NFC skoori.

### Arutelu ja järeldused

Käesolevas töös uuriti, kuidas seostuvad kiindumussuhte laad, tänumeel, suhtega rahulolu ja vajadus kognitiivse selguse järele. Vaadeldi ka muid tunnuseid nagu suhte staatus, sugu ja haridus, mis aitavad kirjeldada leitud seoseid.

Esimene hüpotees leidis osalise kinnituse. Kõrgem vajadus kognitiivse selguse järele on seotud kõrgema ärevusega, kuid mitte vältimisega. Kõige tugevam seos alaskaaladest on ebamäärasuse talumatusega – mida ärevam on inimene, seda vähem ta talub ebamäärasust. Ärevamad inimesed vajavad enda ümber rohkem korda ja struktuuri, nad eelistavad ennustatavust ja on pigem konservatiivsed. Otsusekindluse alaskaala on ärevusega negatiivselt seotud ehk mida ärevam on inimene, seda vähem ta on otsusekindel. See on osaliselt kooskõlas Mikulincer'i (1997) uuringuga, milles leiti, et äreva ja vältiva kiindumusstiiliga inimestel on suurem vajadus kognitiivse selguse järele kui turvalise kiindumusstiiliga inimestel.

Käesolevas uuringus ei leitud vältiva kiindumusstiili seost vajadusega kognitiivse selguse järele. Võimalik, et kuna vältivad inimesed eelistavad toetuda ainult iseendale, siis avatus uuele informatsioonile aitab neil vältida interaktsioone teistega (Shaver & Hazan, 1993). Alaskaalade osas leiti, et vältivamad inimesed vajavad vähem korda ja struktuuri ning nad on vähem otsusekindlad. Käesolevas töös leitud seosed kognitiivse selguse vajaduse ja ärevuse vahel on statistiliselt olulised, ent nõrgad. Ka regressioonanalüüsiga testitud mudelites on ärevuse ja vältimise ennustusvõime NFC skoori osas madal, seletades vaid 4% NFC hajuvusest.

Teine hüpotees leidis kinnitust - madalam tänumeel on seotud kõrgema paarisuhte ärevuse ja vältimisega ning kõrgema vajadusega kognitiivse selguse järele. Tänumeele

statistiliselt olulisse korrelatsiooni ärevusega panustas ainult „ilmajäämise mittetundmise“ alaskaala – ehk, mida kõrgem on ärevus, seda enam tunneb ärev inimene, et ta on jäänud millestki ilma. See haakub äreva kiindumusstiiliga inimese nn töömudeliga – nad vajavad ülemäära partneri heakskiitu ning nad ei tunne, et saaksid piisavalt tähelepanu ja armastust (Brennan *et al.*, 1998; Mikulincer & Shaver, 2007). Vältimise osas leiti negatiivne seos kõikide tänumeele alaskaaladega, olles samuti kooskõlas teooriaga, mille kohaselt vältiva kiindumuslaadiga inimesed kalduvad lootma ainult iseenda peale (Brennan *et al.*, 1998). Mida kõrgem on vältimine, seda rohkem tunneb inimene, et on elus millestki ilma jäänud, seda vähem väärtustab ta ümbritsevat ja teisi. Vältiva kiindumuslaadiga inimesed on harjunud ise hakkama saama.

Leitud korrelatsioonid tänumeele ja vältimise vahel on kooskõlas Murray ja Hazelwood (2011) uuringu tulemustega ( $r = -.36$ ,  $p < .001$ ) ning Mikulincer *et al.* (2006) uuringus leitud tulemustega ( $r = -.38$ ,  $p < .01$ ), milles kõrgemad vältimise skoorid olid seotud madalama tänumeelega. Käesolevas töös leiti sarnaselt Murray ja Hazelwoodi uuringuga ( $r = -.29$ ) oluline seos ka ärevuse ja tänumeele vahel. Seevastu Mikulincer'i (2006) uuringus kõnealust seost ei leitud. Käesolevas uuringus teostatud regressioonanalüüsis seletas ärevus ja vältimine 10% tänumeele variatiivsusest. Kognitiivse selguse vajaduse ja suhterahulolu lisamine mudelisse tõstsid kirjeldusvõimet kolmandiku võrra.

Tänumeele ja kognitiivse selguse vajaduse vahel on negatiivne nõrk seos – mida kõrgem on vajadus selguse järele, seda madalam on tänumeel. Kõige tugevam seos on tänumeele ja „konservatiivsuse“ alaskaalal. Võimalik, et konservatiivsemad inimesed on oma arvamustes rigiidsemad ning väärtustavad vähem teiste mõtteid ja panust.

Kolmandaks püstitati hüpotees, et paarisuhte kestus on seotud kõrgema tänumeele ja madalama ärevuse ning vältimisega. Tänumeele seos paarisuhte kestusega on nõrk, kuid statistiliselt oluline – mida kõrgem on tänumeel, seda pikemalt on kestnud paarisuhe. See on kooskõlas uuringuga, milles tänumeel ennustas suhte pikaajalisust (Mikulincer *et al.*, 2006). Samuti, mida madalam on ärevus, seda kauem on kestnud paarisuhe. Sellega saadi osaline kinnitus kolmandale hüpoteesile, sest vältimisega statistiliselt olulist seost ei leitud.

Siinkohal täiendab tulemusi gruppidevaheline võrdlus suhtestaatusest olenevalt. Nimelt leiti, et vallalised on ärevamad ja vältivamad kui abielus olevad inimesed, mis on kooskõlas Nofle ja Shaver'i (2006) uuringuga, kus leiti samuti, et vallalised olid vältivamad ja ärevamad kui suhtes olnud katseisikud. Seega, kui inimene juba on suhtes, siis suhte kestust vältiv kiindumusstiil ei mõjuta, küll aga ilmselt seda, kas inimene üldse astub suhtesse või mitte. Vallaliste vältimise määr on oluliselt kõrgem kui abieluinimestel. Ka ärevuse määr oli

vallalistel oluliselt kõrgem. Sellest võib peegelduda kiindumussuhte ebaturvalisuse seos suhte loomisega. Vältivad inimesed on harjunud lootma vaid iseendale ning ärevad vajavad ülemäära tähelepanu ja on ebakindlad. Näib, et mida ebaturvalisem on kiindumussuhe, seda tõenäolisem on see, et inimene on vallaline ning tal on raskusi suhte loomise ja hoidmisega.

Vajadus kognitiivse selguse järele on seotud suhte staatusega, kuid mitte suhte kestusega. Nimelt selgus, et abieluinimestel on kõrgem vajadus kognitiivse selguse järele kui vallalistel ja vabaabielus olevate inimestel. Selle kohaselt on neile olulisem ennustatavus, kord ja struktuur ning nad taluvad halvemini ebamäärasust. Siit võib järeldada, et suhtes olemine tagab teatava kindluse, partnerit on õpitud tundma, teatakse teise käitumisviise ja paarisuhe on selles mõttes ennustatav. Kui inimesel on kõrgem vajadus kognitiivse selguse järele, võib tal olla raskem taluda ebamäärasust, mis kaasneb uute suhte loomisega ja uute kaaslastega tutvumisega. Kognitiivse selguse vajadus ei ole vältiva kiindumuslaadiga statistiliselt oluliselt seotud, kuid nõrk statistiliselt oluline negatiivne seos on vältimisel korra ja otsusekindluse alaskaalaga – ehk, mida kõrgem on vältimine, seda madalam on vajadus korra järele ja otsusekindlus. Võimalik, et vallalised ei soovi/suuda teha otsust partneri osas, kellega suhet alustada.

Neljanda hüpoteesi kohaselt testiti ärevuse ja vältimise seost suhterahuloluga. Leiti kinnitus hüpoteesile – mida madalam on ärevus ja vältimine, seda kõrgem on suhtega rahulolu. Käesoleva töö valimi põhjal on suhte rahulolu seos ärevuse ja vältimisega sarnase tugevusega nagu Nofle ja Shaver'i (2006) valimil (ärevuse puhul vastavalt  $r = -.22, p < .01$  ning vältimise puhul  $r = -.51, p < .01$ ). Suhterahulolu ennustamisel oli vältimisel ja ärevusel tugev ennustusvõime, kirjeldades 39% rahulolu variatiivsusest. Üllatav on see, et tänumeel ei ole suhtega rahulolu hindamisel eriti kõrge ennustusvõimega ja mudeli kirjeldusvõime paranes ainult 1% võrra. Seega sellise ennustavate tunnuste koosseisu juures on kiindumussuhte laad palju kaalukamaks rahulolu ennustajaks. Varasemalt on leitud, et suhte rahulolu on negatiivses seoses tänumeelega – mida madalam on tänumeel, seda madalam on rahulolu (Feeney & Noller, 1994). Käesolevas töös leiti madal, ent siiski statistiliselt oluline korrelatsioon.

Kuigi ebaturvalise kiindumusstiiliga inimestel ei pruugi olla välja kujunenud hästi kättesaadavat ja väljaarenenud turvalist mudelit, on neile kättesaadaval hulk alternatiivseid skeeme (Mikulincer, Shaver, Sapir-Lavid & Avihou-Kanza, 2009; Ein-Dor, Mikulincer & Shaver, 2011). Need skeemid võivad mõjutada lähisuhete rahulolu. Näiteks võib äreval partneril olla nõ madal lävi probleemi defineerimiseks ja valmisolek negatiivseteks tagajärgedeks. Vältiva kiindumuslaadiga inimesed aga võivad edasi lükata partneriga probleemide rääkimist, mis samuti hakkab mõjutama rahulolu. Uue informatsiooni paindlik

integreerimine (madalam vajadus kognitiivse selguse järele) haakub ka kiindumuse ja kohanemise ning rahulolu seostega. Võimalik, et turvalise kiindumusstiiliga inimeste kõrgem rahulolu tuleneb sellest, et nad suudavad keskkonnaga paremini kohaneda tänu oma kognitiivsele paindlikkusele ja avatusele uue informatsiooni suhtes.

Lisaks uuriti, kas individuaal, paari- või pereteraapias käinud inimesed erinevad kiindumussuhte ärevuse, vältimise, suhtega rahulolu ja kognitiivse selguse vajaduse poolest. Statistiliselt olulisi erinevusi ei leitud, v.a. tänumeele alaskaalal. Sellele vaatamata ei saa väita, et teraapias käimine ei võiks mõjutada inimese kiindumuslaadi ja suhtega rahulolu. Antud uuringuga põhjuslikke järeldusi teha ei saa ning sekkumise hindamiseks peaks olema teada teraapias käinud inimeste esialgne ärevuse ja vältimise tase ning suhtega rahulolu. Võimalik, et teraapiasse jõudnud inimeste ärevuse ja vältimise määr on eelnevalt olnud kõrgemad ning suhtega rahulolu madalam ning teraapia järel on ärevus ja vältimise määr langenud ja rahulolu tõusnud. Seega praegusel juhul erinevused teraapias osalenud ja mitteosalenud inimeste vahel ei ole tuvastatavad. Tänumeele statistiliselt oluline erinevus kahe grupi vahel võib viidata sellele, et kõrgema dispositsioonilise tänumeelega inimesed on rohkem valmis toetuma teistele ja seega ka pöörduma teraapiasse, et abi saada.

Uuriti ka sugudevahelisi erinevusi. Naistel on kõrgem vajadus kognitiivse selguse järele kui meestel. Mehed on vältivamad kui naised, seevastu ärevuse määr meestel ja naistel ei erinenud. Giudice (2011) metanalüüsis leiti samuti, et mehed on vältivamad kui naised. Samuti leiti, et meestel on madalam ärevus. Seevastu Giudice (2016) hilisemas uuringus vältimise osas erinevusi ei leitud. Tänumeele osas mehed ja naised ei erine käesolevas valimis, kuid alaskaalade lõikes ilmnes, et naistel on kõrgem üldine väärtustamine ning meestel on kõrgem teiste väärtustamine. Kashdan, Mishra, Breen & Froh (2009) uuringus seevastu leiti naistel kõrgem tänumeel kui meestel.

Haridustaseme lõikes selgus, et ärevus on kõige kõrgem põhiharidusega inimestel võrreldes keskeri- ja kõrgharidusega inimestega. Kas ärevus - ebaturvaline kiindumussuhe – on üks mõjuritest, mille tõttu pole inimene omandanud rohkem kui põhiharidust või on madalamate vaimsete võimetega inimesed ärevamad ja oma võimete tõttu on nende haridustase piiratud – seda ei saa praeguste andmete põhjal öelda. Vältimise osas haridustasemest olenevalt erinevusi ei leitud. Tänumeel on kõige kõrgem kõrgharidusega inimestel ja kõige madalam põhiharidusega inimestel.

Vajadus kognitiivse selguse järele on keskeriharidusega inimestel kõrgem kui kõrgharidusega inimestel. See võib viidata kõrgharidusega inimeste paremale kognitiivsele paindlikkusele ja uue informatsiooni integreerimise oskusele (madalam vajadus kognitiivse



selguse järele), kuigi põhi- ja kõrgharidusega inimeste vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei leitud. Samas kui hinnata kognitiivse selguse vajaduse keskmisi skoore, siis põhiharidusega inimestel on see kõige kõrgem ning kõrgharidusega inimestel kõige madalam. Madalama kognitiivse selguse vajaduse seos turvalise kiindumusstiiliga on kooskõlas Mikulincer'i (1997) uuringuga, mille kohaselt turvalisus võiks soodustada avatust uuele informatsioonile, parandades toimetulekut ja kohanemist muutuva maailmaga.

### *Piirangud*

Käesoleva töö andmed on kogutud enesekohaste küsimustikega. Tulevikus võiks kasutada täiendavalt kaaslaste hinnanguid ja käitumuslikke mõõdikuid, kaasata suhte mõlemad osapooled. Tulemuste tõlgendamisel tuleks arvesse võtta seda, et andmed koguti internetis infot jagades, seega on tegu mugavusvalimiga ning tulemused ei pruugi olla üldistatavad populatsioonile. Samas demograafiliste näitajate järgi on valimi koosseis üsna laiapõhjaline (vanuseline, haridustaseme, tegevusalade variatiivsus). Üldistatavuse osas tuleks arvestada ka asjaoluga, et valimis on naisi rohkem kui mehi. Tulemuste kontrollimiseks prooviti analüüse läbi teha ka tasakaalustatud valimil ning tulemused sellest oluliselt ei muutunud. Seetõttu jäeti uuringusse koguvalim.

Lisaks, kuna kasutati internetipõhist küsimustikku, siis vastajateks olid ilmselt inimesed, kes on rohkem altimad internetis teste täitma. Lisaks teema mõju – paarisuhte küsimustik – võimalik, et need, kes on huvitatud taolisele küsimustikule vastamast, eristuvad nendest, kes seda ei teeks. Küsimustiku mahu optimaalsuse huvides tehti valik kasutada kahel juhul testide lühiversioone ja suhte rahulolu mõõdeti ainult ühe küsimusega („Kui olete hetkel suhtes, siis kui rahul te oma suhtega olete?“). Alternatiivsete testide ja testide täisversioonide kasutamine võimaldaks kontrollida tulemusi.

Kuna põhjuslikke järeldusi ei saa käesoleva uuringu põhjal teha, siis longituuduuringud ja eksperimentaalsed uurimused annaksid rohkem infot kiindumussuhte mõjude kohta. Tulemuste põhjal ei ole võimalik öelda, kas kiindumuslaad mõjutab tänumeele, kognitiivse selguse vajaduse ja suhtega rahulolu kujunemist. Võimalik, et mõju on vastupidine/vastastikune: rahuldustpakkuva suhte kogemine ja tänumeel võivad muuta kiindumussuhte laadi. See on kooskõlas väitega, et kiindumussuhte laad võib olla muutlik elu jooksul, kui inimesel on lähedasi sõprus- või romantilisi suhteid, mis annavad võimaluse hinnata ümber oma mudelid endast ja teistest (Hazan & Shaver, 1987). Tänumeel võib aidata üles ehitada suhet andja ja vastuvõtja vahel (Algoe *et al.*, 2008).

Võimalik, et nõrgad seosed kognitiivse selguse vajaduse ja teiste muutujate vahel tulenevad kognitiivse selguse vajaduse mõõtmiseks kasutatud skaala küsitavast valiidsusest.

Kuigi – kui koguskoorist jäeti välja kriitikute poolt märgitud otsusekindluse alaskaala, siis ennustusvõime ei suurenenud. Võimalik, et Roets'j ja Hiel'i (2007) poolt pakutud muudatus skaalasse, millega muudeti otsusekindluse alaskaala väiteid, annaks teisi tulemusi, kui praegu leiti.

Kokkuvõttes andis käesolev töö infot täiskasvanu kiindumussuhte kohta ja võimalikke suundi kiindumussuhte mõjude uurimiseks. Tänu meel võib aidata inimestel luua lähedust ja tunda rohkem ühendust oma suhetes (Wood *et al.*, 2010). Kiindumussuhte dünaamika ja seoste mõistmine aitab planeerida sekkumisi rahulduspakkuvate suhete loomiseks ja hoidmiseks, mis on tugevalt seotud üldise rahulolu, õnnelikkuse ja hea vaimse tervisega.

### **Tänuavaldus**

Soovin tänada kõiki Paarisuhte uuringus osalenud inimesi, tänu kellele jõudis uuring ideest teostuseni. Suur tänu juhendajale toetava suhtumise ja väärt nõuannete eest. Südamlik tänu mu perekonnale, kes võimaldas mul panustada oma aega selle töö valmimiseks.

### **Viited**

- Algoe, S. B., Haidt, J., Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationship in everyday life. *Emotion*, 8, 425-429.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. London: Tavistock.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Cassidy, J., Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp, 300-323), Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Collins, N. L., Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.

Diessner, R. and Lewis, G. (2007). Further Validation of the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT). *Journal of Social Psychology*, 147(4), 445–447.

Ein-Dor, T., Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2011). Attachment Insecurities and the Processing of Threat-Related Information: Studying the Schemas Involved in Insecure People's Coping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 78-93.

Emmons, R.A., & Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56–69.

Emmons, R. A. and McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality & Social Psychology* 84(2): 377–389.

Feeney, J. A. , Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132–154.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Fuller, T. L., Fincham, F. D. (1995). Attachment style in married couples. Relation to current marital functioning, stability over time, and method of assessment. *Personal Relationships*, 2, 17-34.

Gallerova, P., Halama, P. (2016). Relationships between attachment and marital satisfaction in married couples. *Psychology and its contexts*, 7(1), 37-50.

Giudice, M. D. (2011). Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193-214.

Giudice, M. D. (2016). Sex differences in romantic attachment: A facet-level analysis. *Personality and Individual Differences*, 88, 125-128.

Grabill, C.M., & Kerns, K.A. (2000). Attachment style and intimacy in friendship. *Personal Relationships*, 7, 363–378.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.

Joel, S., Gordon, A. M., Impett, E. A., MacDonald, G., Keltner, D. (2013). The Things You Do for Me: Perceptions of a Romantic Partner's Investments Promote Gratitude and Commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39 (10), 1333-1345.

Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691-730.

Kossowka, M., Van Hiel, A., Chun, W. Y., Kruglanski, A. W. (2002). The need for cognitive closure scale: Structure, cross-cultural invariance, and comparison of mean ratings between European American and East Asian samples. *Psychologica Belgica*, 42, 267-286.

Kruglanski, A. W., Atash, M. N., De Grada, E., Mannetti, L., & Pierro, A. (1997). Psychological theory testing versus psychometric nay saying: Need for closure scale and the Neuberg et al. critique. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1005-1016.

Kruglanski, A. W., Atash, M. N., De Grada, E., Mannetti, L., & Pierro, A. . (2013) . Need for Closure Scale (NFC) . Measurement Instrument Database for the Social Science. Retrieved from [www.midss.ie](http://www.midss.ie)

Kruglanski, A. W., & Webster, D. M. (1996). Motivated closing of the mind: "Seizing" and "Freezing." *Psychological Review*, 103, 263-283.

Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1326-1375.

Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, 21, 574-580.

Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11, 52-60.

Lazarus, R. S., Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.

Lavy, S., Littman-Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50, 1050-1055.

Mannetti, L., Pierro, A., Kruglanski, A., Taris, T., Bezinovic, P. (2002). A cross-cultural study of the need for cognitive closure scale: Comparing its structure in Croatia, Italy, USA, and the Netherlands. *British Journal of Social Psychology*, 41, 139-156.

Mikulincer, M. (1997). Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1217-1230.

Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: structure, Dynamics, and change. New Your: Guilford.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affectregulation:Thedynamicdevelopment,andcognitiveconsequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77–102.

Mikulincer, M., Shaver, P. R., Sapir-Lavid, Y., Avihou-Kanza, N. (2009). What's inside the minds of securely and insecurely attached people? The secure-base script and its association with attachment-style dimensions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 615-633.

Mikulincer, M., Shaver, P.R., & Slav, K. (2006). Attachment, mental representations of others, and gratitude and forgiveness in romantic relationships. In M. Mikulincer & G.S. Goodman (Eds.), Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex (pp. 190–215). New York: Guilford Press.

McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.

McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., Larson, D. B. (2001). Is gratitude a mōral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.

Murray, A. J. , Hazelwood, Z. J. (2011). Being grateful: Dos it bring us closer? Gratitude, attachment and intimacy in romantic relationships. *Journal of Relationships Research*, 2, 17-25.

Neuberg, S. L., Judice, T. N., West, S. G. (1997). What the Need for Closure Scale Measures and What Does Not: Toward Differentiating Among Related Epistemic Motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (6), 1396-1412.

Noftle, E. E., Shaver, P. R. (2005). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 40, 179-208.

Roets, A., Van Hiel, A. (2007). Separating Ability From Need: Clarifying the Dimensional Structure of the Need for Closure Scale. *Society for Personality and Social Psychology*, 33 (2), 266-280.

Shaver, P. R., Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. In D.Pearlman & W.Jones (Eds), Advances in personal relationships (Vol 4, pp 29-70). London: Kingsley.

Shi, L., Wampler, R., Wampler, K. (2014). Categorical or Dimensional: How Do Attachment Measures Inform Clinicians in Couple Therapy? *Journal of Family psychotherapy*, 25, 12-25.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality* 31 (5), 431-452.

Webster, D. M., Kruglanski, A. W. (1994). Individual differences in need for cognitive closure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1049-1062.

Webster, D. M., & Kruglanski, A. W. (1998). Cognitive and social consequences of the need for cognitive closure. *European Review of Social Psychology*, 8, 133-173. VIIDATA

Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88, 187-204.

Wood, A. M., Froh, J. J., Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele. Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

## **Lihtlitsents**

### **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Külli Joasaar,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose Kiindumussuhte seos tänumeele, suhterahulolu ja vajadusega kognitiivse selguse järele, mille juhendaja on Toivo Aavik, PhD.
  - 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
  - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 22.05.2017